

WUJUDKAN GENERASI MILENIAL BEBAS STUNTING DENGAN DETEKSI DAN INTERVENSI DINI STATUS GIZI REMAJA

Ana Wigunantiningsih¹, Yeni Anggraini², Reni Puspita Sari³

Prodi D3 Kebidanan ; STIKes Mitra Husada Karanganyar

e-mail: wigunaana@gmail.com¹⁾, yenibidan05@gmail.com²⁾,

renni.puspita2@gmail.com³⁾

ABSTRACT

Stunting is a condition of failure to thrive in toddlers due to chronic malnutrition in the First 1000 Days of Life (HPK). This is partly due to the health quality of children and adolescent girls who do not get a balanced nutritional intake, in this case are adolescent girls who have anemia due to iron deficiency. Recently many foods are high in sugar and fat, but low in fiber and this is liked by children and adolescent girls, even though these foods can cause obesity and increase the risk of Non-Communicable Diseases (NCDs). The quality of adolescent girls health is the key in preventing stunting. Stunting is a problem that cannot be solved in one way, but must be solved at all levels, especially by improving the quality of adolescent girls who will give birth to the next generation. This community service aims to increase the knowledge of adolescent girls about nutrition fulfillment and indicators of nutritional status assessment by calculating BMI (Body Mass Index). The method used in this activity begins with the provision of material and discussion, ending with an oral evaluation. After that, the nutritional status of adolescent girls was categorized based on the calculation of BMI. The results of the activity showed that adolescent girls with normal nutritional status were 67.6%, underweight 20.6%, overweight 8.8% and obese 3%.

Keywords: Youth, Stunting, Nutritional Status

ABSTRAK

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita karena kekurangan gizi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hal ini salah satunya disebabkan oleh kualitas kesehatan anak-anak dan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang juga remaja putri yang mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Sekarang banyak makanan kekinian tinggi gula dan lemak, tapi rendah serat dan ini disukai anak-anak dan remaja, padahal makanan tersebut dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Kualitas kesehatan remaja menjadi kunci dalam mencegah stunting. Stunting merupakan permasalahan yang tidak bisa diselesaikan dengan satu cara, melainkan harus diselesaikan dari segala tingkatan, terutama dengan meningkatkan kualitas remaja putri yang kelak akan melahirkan generasi selanjutnya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi dan indikator penilaian status gizi dengan penghitungan IMT (Indeks Massa Tubuh). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah diikuti dengan tanya jawab dan diakhiri dengan evaluasi secara lisan serta melakukan pengkategorian status gizi remaja putri berdasarkan penghitungan IMT. Hasil kegiatan didapatkan Siswi dengan status gizi normal sebesar 67,6%, kurus 20,6%, gemuk 8,8% dan kurus 3%.

Kata Kunci: *Remaja, Stunting, Status Gizi*

A. PENDAHULUAN

Gizi masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi terutama di Indonesia dengan angka kejadian *stunting* tertinggi ke 5 di dunia (UNICEF, 2018). Menurut WHO *Child Growth Standard*, *stunting* didasarkan pada indeks panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan batas z-score yaitu kurang dari -2 SD. (WHO, 2013)

Masalah kurangnya gizi ataupun *stunting* cukup banyak terjadi di Indonesia. Sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi badan

di bawah rata-rata. Jumlah anak dengan stunting di Indonesia menempati kedudukan kelima besar dunia (Millennium Challenge, 2018). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 mencatat kejadian stunting pada usia 0-59 mencapai 30,8%. Stunting masih menjadi masalah kesehatan pada masyarakat di Indonesia (Kominfo Jatim, 2019).

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita karena kekurangan gizi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hal ini salah satunya disebabkan oleh kualitas kesehatan anak-anak dan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang juga remaja putri yang mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Sekarang banyak makanan kekinian tinggi gula dan lemak, tapi rendah serat dan ini disukai anak-anak dan remaja, padahal makanan tersebut dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). (Dinkes, 2022)

Hasil penelitian Saputri (2022) menyebutkan bahwa faktor paling dominan penyebab stunting adalah tingkat pengetahuan ibu, faktor lainnya berupa kondisi ekonomi keluarga, air bersih dan sanitasi, ketahanan serta pelayanan kesehatan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan masyarakat, tidak terkecuali remaja.

Pencegahan masalah gizi pada anak usia remaja bisa dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat dan makan makanan bergizi seimbang. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan intervensi gizi spesifik dan sensitif oleh seluruh pihak terkait agar para remaja yang kelak akan menjadi orang tua dapat menghasilkan generasi yang unggul dan sehat.

Pencegahan stunting pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan empat pilar gizi seimbang, yakni mengonsumsi aneka ragam

pangan, membiasakan berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta memantau berat badan secara teratur.

Remaja tidak perlu khawatir dengan bentuk tubuhnya dan sebaiknya berfokus untuk memaksimalkan tinggi badan dengan asupan gizi seimbang. Anak remaja mayoritas mempunyai kekhawatiran akan bentuk tubuhnya. Remaja putri khawatir tubuhnya gemuk sehingga banyak yang melakukan diet ekstrim, sedangkan remaja laki-laki kebanyakan ingin terlihat berotot jadi mereka berlatih mengangkat beban. Remaja seharusnya lebih memperhatikan asupan gizi mereka agar kelak dapat melahirkan generasi yang bebas stunting. Hasil penelitian Flolentina dan Ernawati (2021) menyatakan bahwa 40% bayi yang lahir dari kehamilan remaja mengalami stunting.

Kualitas kesehatan remaja menjadi kunci dalam mencegah stunting. Stunting merupakan permasalahan yang tidak bisa diselesaikan dengan satu cara, melainkan harus diselesaikan dari segala tingkatan, terutama dengan meningkatkan kualitas remaja putri yang kelak akan melahirkan generasi selanjutnya. (Nyna, 2020)

Sekolah merupakan wadah untuk transfer nilai dan pengetahuan. Pendidikan kesehatan upaya pencegahan generasi dengan stunting diperlukan agar remaja mampu membentuk perilaku sadar gizi sehingga kejadian anemia remaja dan KEK (Kekurangan Energi Kronik) pada remaja dapat diatasi. Penelitian Wigunantiningasih (2020) di SMU Muhammadiyah I Karanganyar menyatakan bahwa 24 dari 60 siswi (40%) mengalami anemia. Anemia pada remaja putri yang berlanjut ketika hamil merupakan salah satu penyebab stunting. Sesuai dengan hasil penelitian Salakory dan Wija (2021) yang menyebutkan bahwa ada

hubungan antara anemia pada ibu hamil terhadap tingkat kejadian stunting di Rumah Sakit Marthen Indey Jayapura dengan nilai $p=0,004$.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

1. Khalayak Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan dengan sasaran utama adalah remaja putri siswi kelas XII SMA Muhamadiyah I Karanganyar.

2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

No	Tahap Kegiatan	Aktivitas
1	Pra-Kegiatan	Melakukan analisis situasi dan pengumpulan data baik melalui wawancara maupun pengamatan langsung.
2	Persiapan	Kegiatan diawali dengan persiapan meliputi: a. Koordinasi Dengan Kepala Sekolah, b. Perijinan, c. Persiapan Alat, d. Menyusun Buku Optimalisasi Gizi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan <i>Stunting</i> Bagi Remaja.
3	Deteksi Dini Status Gizi	Dilakukan dengan melakukan pemeriksaan TB dan BB siswi kelas XII, kemudian menyimpulkan dan menyampaikan hasil status gizi masing-masing siswi.
4	Intervensi	Edukasi kesehatan kepada semua siswi kelas XII tentang optimalisasi gizi remaja sebagai upaya pencegahan <i>stunting</i> bagi remaja. Dalam menyampaikan materi, metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Untuk memantau peningkatan pengetahuan siswi, evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana pada tanggal 7 April 2022 bertempat di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Kegiatan ini dilakukan dalam 2 tahap kegiatan, yaitu:

a. Tahap Pertama

Melakukan penyuluhan tentang stunting yang terdiri dari pengertian stunting, penyebab dan cara pencegahan stunting yang dapat dilakukan oleh remaja salah. Materi berikutnya yang disampaikan adalah tentang status gizi remaja yang meliputi cara pemenuhan gizi, faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi remaja dan cara menentukan status gizi dengan menggunakan penghitungan IMT. Materi juga dilengkapi dengan identifikasi status gizi remaja berdasarkan hasil penghitungan IMT. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi terbuka tentang materi yang disampaikan. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh lebih dari 100 siswi SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar kelas 3.



Gambar 1.
Perkenalan Tim Pelaksana



Gambar 2.
Penyampaian Materi

b. Tahap Kedua

Kegiatan kedua yang dilakukan adalah memandu siswi peserta penyuluhan untuk melakukan penghitungan IMT bersama dan mengisikan hasilnya pada form google form yang telah disediakan dengan alamat link: <https://forms.gle/W6mah3jg9ZuL6mJK9>. Data yang masuk diperoleh 68 siswi mengisi link dengan lengkap sehingga bisa dilakukan analisa hasil kegiatan.

2. Pembahasan

Promosi kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu, untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental dan sosial, maka masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya (lingkungan fisik, sosial budaya dan sebagainya). (Notoatmodjo, 2007)

Promosi kesehatan tentang stunting diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pengertian, penyebab, dampak dan cara pencegahan stunting. Dengan bekal pengetahuan yang cukup diharapkan remaja putri dapat meningkatkan kesadaran untuk berperilaku yang lebih baik dalam hal penemuan gizi seimbang dan mengatasi *triple burden of malnutrition* yaitu under nutrisi, over nutrisi dan kekurangan nutrisi mikro. Sesuai dengan hasil penelitian Hartaningrum, et.al (2021) yang berjudul “Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi remaja Putri” yang menunjukkan hasil bahwa asupan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja putri dengan nilai p-value 0,001.

Hasil penghitungan IMT dan penilaian status gizi remaja putri disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Status Gizi Remaja Putri

No	Kategori Status Gizi	Jumlah	Persentase
1	Kurus (IMT 17-<18,5)	14	20,6
2	Normal (IMT 18,5-25,5)	46	67,6
3	Gemuk (IMT >25-27)	6	8,8
4	Obesitas (IMT > 27)	2	3
Jumlah		68	100

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa 20,6% remaja putri termasuk dalam kategori kurus, 67,6% status gizi normal, 8,8% mengalami kegemukan dan 3 % mengalami obesitas.

Kurus menurut WHO adalah kondisi dimana IMT kurang dari 18,5 kg/m², sttus gizi normal IMT 18,5-25,5, gizi lebih/kegemukan IMT >25,5-27 dan overweight IMT >27. Remaja putri usia 16-18

tahun lebih cenderung mengalami obesitas dari remaja putra. Kegemukan dan obesitas meningkatkan risiko menderita penyakit tidak menular atau degeneratif antara lain DM, penyakit jantung, hipertensi. Masalah gizi baik kekurangan dan kelebihan gizi berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara dan menghambat kemajuan dalam mencapai sasaran pembangunan.

Remaja putri terpengaruh oleh masalah seputar citra tubuh dan penamilan serta harapan untuk kurus. Seringkali juga menghadapi beban mengasuh adik-adiknya. Kelebihan dan kekurangan gizi remaja memiliki dampak serius bagi kesehatan, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan dimasa yang akan datang karena status gizi remaja putri berkaitan erat dengan kondisi dan hasil kehamilan dan kelangsungan hidup ibu dan anak. Remaja dengan gizi kurang yang berlangsung lama berpotensi lebih tinggi untuk melahirkan anak dengan stunting. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lestari, et.al (2016) dengan judul “Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa” menyatakan bahwa ada hubungan status gizi ibu saat hamil dengan kejadian stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Arjasa dengan nilai p value=0,039. Untuk mengatasi hal tersebut remaja perlu dibekali dengan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi yang memadai dukungan keluarga, guru, tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar. Intervensi gizi remaja diperlukan untuk memutus mata rantai kekurangan gizi antar generasi serta memberikan manfaat positif bagi ekonomi dan kesehatan. UNICEF Indonesia bersama pemerintah memiliki program untuk mengatasi masalah gizi pada remaja antara lain pemberian suplemen zat besi dan

asam folat seminggu sekali bagi remaja puteri, pendidikan gizi multi-sektor dan strategi komunikasi perubahan social dan perilaku secara komprehensif dan responsive gender. (UNICEF Indonesia, 2021)

D. KESIMPULAN

Secara umum tidak ditemukan adanya kendala dan masalah yang berarti selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Setelah dilaksanakan edukasi pengetahuan gizi remaja putri dan stunting di SMU Muhammadiyah I Karanganyar, peserta telah memahami materi tentang pemenuhan gizi dan penghitungan IMT untuk menentukan status gizi, ditandai dengan siswi mampu menghitung IMT. Dari hasil penghitungan IMT diketahui siswi dengan status gizi normal sebesar 67,6%, kurus 20,6%, gemuk 8,8% dan obesitas 3%. Saran untuk kegiatan selanjutnya dapat berupa pendampingan remaja untuk pemantauan status gizi dan meningkatkan sasaran peserta lain seperti calon ibu.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah SMU Muhammadiyah I Karanganyar, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan beserta seluruh staff dan guru, LPPM STIKes Mitra Husada Karanganyar yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, T. S. 2014. *Analisis Situasi Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Departemen Kesehatan.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R. & Uauy, R. 2013. *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. *Lancet*, 382, 427-451.
- Dinkes Kota Bandung. 2022. *Kualitas Remaja Jadi Kunci Cegah Stunting*. Available from: <https://dinkes.bandung.go.id/kesehatan-keluarga-dan-gizi/>
- Florentina, C.E., Ernawati, R. 2021. Hubungan kehamilan Remaja dengan Kejadian Stunting di Puskesmas Harapan Baru Samarinda Seberang. *Jurnal Borneo Student Research*, Volume 3, Nomor 1 2021. Hal: 17-24. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1964>
- Hartaningrum, P.I, Sutiari, N.K., Dwijayanti, L.A., 2021. Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan* Volume 12, Nomor 3, Tahun 2021. Hal. 411-418. Available from: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Kemenkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. 2016. *Infodatin : Situasi Balita Pendek*. Jakarta, Pusat Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Lestari, P.D., Rohmah, N., Utami R., 2016. *Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa*. Hal 1-9. Available from: <http://repository.unmuhjember.ac.id/5047/11/k.%20ARTIKEL%20JURNAL.pdf>
- Millennium Challenge (2018). Account Indonesia (MCA Indonesia). *Stunting Dan Masa Depan Indonesia* [Online] Available from: www.mca-Indonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/Backgrounder-Stunting-ID.pdf.
- Nyna Puspita Ningrum, Nina Hidayatunnikmah, Tetty Rihardini. 2020. Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil. *E-Dimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 11(4) : 550-555. [Online] Available from:

<https://www.researchgate.net/publication/348167099> -
Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil

- Salakory, G.TJ., Wija, I.B.E.U. 2021. Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Stunting di RS Marthen Indey Jayapura Tahun 2018-2019. *Majalah Kedokteran UKI*, Volume XXXVII Nomor 1, Januari-April 2021. Hal: 9-12.
<http://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/3365>
- Saputri, M.N. Faktor-Faktor Penyebab Stunting dan Pencegahannya Di Kelurahan Selatpanjang Kota Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. *JOM FISIP* Volume 9 Edisi I Januari-Juni 2022. Hal. 1-15. Available from:
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/32394>
- Samaun, Samaun, et al. "Penyuluhan Masyarakat Dalam Menumbuhkan Kesadaran Melestarikan Tradisi Sabellesen di Desa Cok-Pocok Daleman Kecamatan Galis Kabupaten Bangkalan." *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1.2 (2021): 127-145.
- UNICEF Indonesia. 2021. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- WHO. 2019. *Child Growth Standards and the Identification of Severe Acute Malnutrition in Infants and Children*. Geneva:, World Health Organization.
- Wigunantiningsih, A., Fakhidah, L.N. 2020. Analisis Korelasi Anemia dengan Kejadian Dismenorea Remaja Puteri Di SMU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Maternal*, Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020. Hal: 72-76. Available from:
https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/799/709